11153 - الإسراف في الأكل والشرب في رمضان

السؤال

ما رأيكم فيمن يكثر أنواع الطعام والحلويات في رمضان ؟

الإجابة المفصلة

الإسراف في كل شيء مذموم ومنهي عنه ، لا سيما في الطعام والشراب ، قال الله تعالى : (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) الأعراف/31 .

وقال النبي صلى الله عليه وسلم : (مَا مَلأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ لُقَيْمَات يُقِمْنَ صُلْبَهُ ، فَإِنْ كَانَ لا مَحَالَةَ ، فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ ، وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ ، وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ) رواه الترمذي (2380) وابن ماجه (3349) . وصححه الألباني في صحيح الترمذي (1939) .

والإسراف في الطعام والشراب فيه مفاسد كثيرة :

منها : أن الإنسان كلما تنعم بالطيبات في الدنيا قَلَّ نصيبه في الآخرة .

روى الحاكم عَنْ أَبِي جُحَيْفَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (إِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ شِبَعًا فِي الدُّنْيَا أَكْثَرُهُمْ جُوعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ) .

ورواه ابن أبي الدنيا وزاد : فما أكل أبو جحيفة ملءَ بطنه حتى فارق الدنيا .

صححه الألباني في السلسلة الصحيحة (342) .

وقال عمر رضي الله تعالى عنه : والله إني لو شئت لكنت من ألينكم لباسا ، وأطيبكم طعاما ، وأرَقِّكُم عيشا ، ولكني سمعت الله عز وجل عَيَّرَ قوما بأمر فعلوه فقال : (أَذْهَبْتُمْ طَيِّبَاتِكُمْ فِي حَيَاتِكُمُ الدُّنْيَا وَاسْتَمْتَعْتُمْ بِهَا فَالْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ بِمَا كُنْتُمْ تَسْتَكْبِرُونَ فِي الأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَفْسُقُونَ) الأحقاف / 20. حلية الأولياء (1/49) .

ومنها : أن الإنسان ينشغل بذلك عن كثير من الطاعات ، كقراءة القرآن الكريم ، والتي ينبغي أن تكون هي الشغل الشاغل للمسلم في هذا الشهر الكريم ، كما كانت عادة السلف .

فتجد المرأة تقضي جزءاً كبيرا من النهار في إعداد الطعام ، وجزءً كبيرا من الليل في إعداد الحلويات والمشروبات .

ومنها : أن الإنسان إذا أكل كثيراً أصابه الكسل ، ونام كثيرا ، فيضيع على نفسه الأوقات .

قال سفيان الثوري رحمه الله : إذا أردت أن يصح جسمك ويقل نومك أقلل من طعامك .

ومنها : أن كثرة الأكل تورث غفلة القلب .

قيل للإمام أحمد رحمه الله : هل يجد الرجل من قلبه رِقَّةً وهو شَبع ؟ قال : ما أرى . أي : ما أرى ذلك .

والله أعلم .